

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jakość snu zależy od naszej diety



Dieta uboga w błonnik, za to bogatsza w tłuszcze nasycone i cukier ma związek z tym, że nasz sen jest płytszy i mniej regenerujący - wynika z badania, które publikuje pismo „Journal of Clinical Sleep Medicine”.

Naukowcy z Columbia University w Nowym Jorku przez pięć dni prowadzili testy w grupie 26 prawidłowo ważących dorosłych (13 mężczyzn i 13 kobiet) w wieku 30-45 lat, którzy zwykle przesypiali w nocy od siedmiu do dziewięciu godzin. Przez pierwsze cztery dni spędzone w laboratorium badani odżywiali się w zgodzie z dobraną przez specjalistę dietą, bogatszą w białko i uboższą w tłuszcze nasycone (pochodzące głównie z produktów zwierzęcych), a piątego dnia mogli jeść do syta, co chcieli.

Obiektywne dane na temat długości i jakości ich snu w ciągu pięciu kolejnych nocy uzyskano przy pomocy badania polisomnograficznego, podczas którego mierzy się różne parametry fizjologiczne, w tym fale bioelektryczne mózgu, elektryczną czynność mięśni i nerwów obwodowych, ruchy gałek ocznych.

Nie stwierdzono, by stosowana dieta miała związek z długością snu - była ona zbliżona w kolejnych dniach. Jednak po dniu, w którym badani jedli to, co chcieli, więcej czasu zajęło im zaśnięcie (średnio o 12 minut), a ich sen był płytszy (mniej wolnych fal mózgu). W dni, w które uczestnicy testów stosowali dietę bogatszą w błonnik, ich sen był głębszy (więcej wolnych fal). Z kolei, większy udział tłuszczów nasyconych w diecie wiązał się z płytszym snem, a spożywanie większych ilości produktów bogatych w cukier miało związek z częstszym wybudzaniem się.

„Naszym głównym odkryciem jest to, że jakość diety wpływa na jakość snu. Najbardziej zaskakujące było dla nas to, że bardziej tłusta dieta, uboższa w błonnik może już po jednym dniu wywrzeć wpływ na parametry snu” - komentuje główna autorka pracy dr Marie-Pierre St-Onge.

Jej zdaniem wykazanie tej zależności jest istotne ze względów zdrowotnych. W ostatnim czasie pojawia się bowiem coraz więcej dowodów na to, że zaburzenia snu odgrywają istotną rolę w rozwoju wielu przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu sercowo naczyniowego.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24783.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy